

ЮЛИЯ  
ЛАПИНА

# **тело, еда, секс и тревога**

**ЧТО БЕСПОКОИТ  
СОВРЕМЕННУЮ  
ЖЕНЩИНУ**

ИССЛЕДОВАНИЕ  
КЛИНИЧЕСКОГО  
ПСИХОЛОГА

**АНО**  
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

Москва  
2018

[>>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.922.1  
ББК 88.283-8:88.323.1  
Л24

Научный редактор Наталья Фадеева  
Редактор Елена Аверина

Лапина Ю.

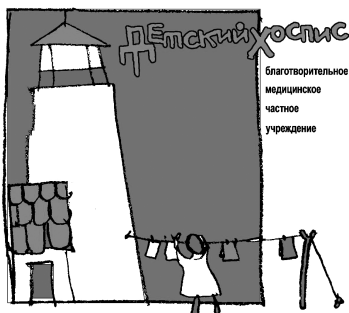
Л24 Тело, еда, секс и тревога: Что беспокоит современную женщину. Исследование клинического психолога / Юлия Лапина — М. : Альпина нон-фикшн, 2018. — 229 с.

ISBN 978-5-91671-782-2

Популярный клинический психолог Юлия Лапина написала эту книгу после многих лет работы с людьми, страдающими расстройствами пищевого поведения. Автор отвечает на вопрос, который волнует сегодня большинство женщин: «Что со мной не так?». Почему накопилось столько претензий к своей и чужой внешности, почему так трудно похудеть, почему не работают советы из глянцевого журналов, почему не хочется секса? Такие мысли вызывают тревогу, они не просто беспокоят женщин, но и влияют на качество жизни, на здоровье, отношения в семье и на работе. А ведь, несмотря на то, что у каждой женщины — что называется, индивидуальный случай, ответ практически для каждой — «С вами все в порядке, проблема не в вас».

УДК 159.922.1  
ББК 88.283-8:88.323.1

ISBN 978-5-91671-782-2



Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru)

© Ю. Лапина, 2017  
© ООО «Альпина нон-фикшн», 2018  
Весь авторский гонорар передается  
в детский хоспис «Дом с маяком»

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# Содержание

Введение.....	7
---------------	---

## Часть I

<b>Тело и тревога.....</b>	<b>11</b>
----------------------------	-----------

### Глава 1

Грехопадение, или Как тело стало проекцией стыда. Тело и стыд с начала времен.....	13
---	----

### Глава 2

Тело как социальный лифт для женщины .....	22
--	----

### Глава 3

Стандарты красоты — основа общественной иерархии... 35	
--	--

### Глава 4

Красота больше не дар, а труд.....	49
------------------------------------	----

### Глава 5

Эпоха плоского тела .....	61
---------------------------	----

## Часть II

<b>Еда и тревога .....</b>	<b>85</b>
----------------------------	-----------

### Глава 1

Что такое расстройства пищевого поведения и с чем их едят? .....	89
---	----

<b>Глава 2</b>	
Три кита расстройств пищевого поведения — анорексия, булимия, приступы обжорства.....	96
<b>Глава 3</b>	
Диета — новый хиджаб для женщины .....	118
<b>Глава 4</b>	
Сахар — белая смерть или обычный углевод?.....	132
<b>Глава 5</b>	
В концлагерях толстых не было.....	141
<b>Глава 6</b>	
Что такое нормальные отношения с едой?.....	150
 <b>Часть III</b>	
<b>Секс и тревога</b> .....	161
<b>Глава 1</b>	
Три М о сексе — мораль, медиа, медицина.....	164
<b>Глава 2</b>	
Идеи Фрейда о сексе сегодня: что скрывает подсознание .....	173
<b>Глава 3</b>	
Либерализация цен и секса.....	183
<b>Глава 4</b>	
Тревога об оргазме: «Неужели я фригидная?» .....	203
<b>Глава 5</b>	
Культура насилия как сексуальная тревога .....	215
<b>Заключение</b> .....	226

*Моему супервизору Н. Х.,  
которая научила меня видеть.  
Моим клиентам,  
которые научили меня слышать.  
Моим студентам,  
которые научили меня рассказывать.  
Моим родным и друзьям,  
которые научили меня верить и любить.  
И отдельное спасибо тебе, любимый В.,  
за то, что я стала той,  
кем должна была стать.*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

## Введение

Наблюдая за переживаниями своих клиентов и дискуссиями в социальных сетях, читая бесконечные статьи о похудении, я делаю вывод: сегодня тело, диеты и сексуальность — не просто темы горячих споров, а новая религия со всеми вытекающими последствиями: жесткой структурой, запретами, влиянием на частную и общественную жизнь. В этой религии есть свои святые, которые обещают спасение, а грешников ждет наказание. Я назвала книгу, которую вы держите в руках, «Тело, еда, секс и тревога», потому что именно на эти темы люди уже не первый год спорят на моей странице в Facebook. Я хочу показать разные грани сегодняшних женских тревог сквозь призму еды, тела и сексуальности. В то время как на Западе изданы тысячи «антидиетических» книг (да-да, диеты, разумеется, не работают) и книг, посвященных принятию своего тела и переосмыслению женской сексуальности, в России ощущается нехватка подобной литературы. Ведь нельзя просто переводить книги зарубежных авторов, их необходимо адаптировать к нашим реалиям: в нашей стране свое, сложное отношение к этим темам.

В моей книге — ответы на вопросы, над которыми ежедневно задумываются миллионы женщин. Почему я срываюсь с диеты? Что не так с моим телом? Как мне перестать

ненавидеть свое тело и откуда взялась эта ненависть? Почему мне стыдно за съеденную конфету, я же не украла ее? Почему для меня не работают советы из глянцевого журнала типа «1001 способ достичь оргазма»? Как быть сексуальной, если я не хочу секса, и почему я его не хочу?»

Эти вопросы не просто беспокоят женщин, они влияют на качество их жизни, на здоровье, отношения в семье и на работе. Своим студентам я говорю, что цель моих лекций — помочь им найти ответы на одни вопросы и вызвать десятки других, ведь именно так человек познает новое. Надеюсь, что и после прочтения этой книги женщины, с одной стороны, почувствуют облегчение от понимания, что какие-то «странные» вещи происходят не только с ними, а с другой — зададутся новыми вопросами на самые разные темы, начиная политическими и заканчивая медицинскими. Иногда серьезный психотерапевтический эффект имеет даже сам факт того, что болезненные вопросы открыто обсуждаются, а проблемы, которые принято прятать в далеких уголках психики из-за страха под названием «со мной что-то не так», кто-то озвучивает.

Моя книга — возможность открыто поговорить на темы, которые вызывают тревогу. Но если переосмыслить их, взглянуть на них в ином ракурсе, то у вас появятся силы для решения важных проблем.

Обычно, когда я говорю о чрезмерной заикленности людей на своем теле, мне возражают: «Вы предлагаете нам махнуть на себя рукой и не следить за своей внешностью?» Чтобы сразу расставить все точки над *i*, поясню: наоборот, я предлагаю вам очень внимательно присмотреться — к себе, своему телу, душе, жизни — и попытаться понять, чего вы боитесь и чего хотите на самом деле, когда вы пытаетесь решить проблемы с помощью еды и похудения.

Надеюсь, что моя книга поможет вам еще лучше понять себя и разобраться в своих отношениях с телом.



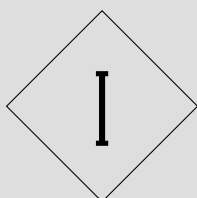
[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

РУССКАЯ  
БЕНЕФА  
1925

ЧАСТЬ



ТЕЛО  
И ТРЕВОГА

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

**П**очему нам важно, как выглядят другие люди? Почему мы судим о них не только по одежке, но и по тому, что находится под ней? Почему мы критично относимся не только к чужим телам, но и к своему собственному? Откуда берется ненависть к телу и что за ней стоит? И где проходит граница нормы и патологии, когда речь идет о непринятии своей внешности? Столетиями человек относился к телу как к инструменту для решения определенных задач: тело было орудием производства и оружием на войне, «сосудом» для вынашивания детей. Но XX век с его революциями (в том числе и ментальными) — заставил человечество переосмыслить многие вещи. Люди стали думать не только о том, что может их тело, но и о том, как оно выглядит.

Новые времена сотворили из тела новую религию и крепко привязали к нему мораль. «Что такое хорошо и что такое плохо» оценивается сегодня с оглядкой на то, как потом будет выглядеть тело: сахар — плохо, он может увеличить тело, а бег — хорошо, он дает телу шанс уменьшиться, к тому же в обществе к такому увлечению относятся с одобрением. Век потребления принес людям изобилие, а в придачу его побочный эффект — огромную боязнь полноты, избыточности тела. Проблема лишнего веса перекочевала из медицины в общественно-политическую сферу: то и дело кто-то из политиков обещает нам разработать национальную программу борьбы с ожирением и одержать над ним полную победу на всех фронтах. Раньше так грозили одолеть врага.

Как писал Николай Михайлович Карамзин, «ничто не ново под луной», и сама идея материального идола жива столько, сколько существует человечество. По мудрому замечанию Антония Сурожского, «тело можно бы назвать видимым образом невидимого»<sup>1</sup>, и первую главу этой книги я начну с небольшого религиозного экскурса.

---

<sup>1</sup> Митрополит Сурожский. Жизнь и вечность. 15 бесед о смерти и страдании.

# ГЛАВА 1

---

## Грехопадение, или Как тело стало проекцией стыда.

### Тело и стыд с начала времен

Можно как угодно относиться к религии, но глупо отрицать ее влияние на людей и их отношения с миром. Написаны тысячи работ о «боге в голове человека», то есть о неких встроенных психических процессах, которые в той или иной степени проявляются в каждом из нас. Психологи называют это религиозными архетипами, нейробиологи — важным эволюционным этапом в истории человечества, а религиозные люди — «приемником для сигналов Бога». В зависимости от своих религиозно-философских взглядов вы можете очень по-разному ответить на вопрос: «Зачем это существует в моей голове?», но факт наличия у нас этого «программного обеспечения» очевиден. Что из этого следует? По закону логики «встроенная программа» будет работать с имеющимся материалом, даже с самым примитивным. Ей будут нужны идеи, цели, смыслы. Любая система взглядов может стать новой религией: коммунизм с его стремлением создать общественную собственность на средства производства, фашизм с идеей создания высшей расы. И, как бы странно это ни звучало, — диетическая культура с ее ритуалами, моделями-иконами, жесткими табу

и наказанием ослушавшихся: если ты ел после шести, тебя ждет расплата в виде лишних килограммов и ты обязан испустить их в спортзале.

У «диетического» мира много общего с системой секты. К примеру, ритуалы — 20 приседаний, 10 отжиманий и 5 скручиваний — примерно как епитимья на 50 поклонов меняют самоощущение и на какое-то время снимают чувство вины. Здесь есть магические объекты (еда), помогающие или мешающие достижению просветления, то есть сакрального похудения. «Девочки, толстеют ли от клубники? А то так хочется», — спрашивают участницы интернет-форумов в надежде на indulgence. Авторитетные гуру, хранительницы Великого Культа Худобы, непреклонны: можно только чуть-чуть, и то если у вас нет грехов в виде складок в разных местах тела.

Список табу бесконечен: не ешьте после 18:00, углеводы — только на завтрак, на ужин можно лишь белок. Нарушишь запрет — станешь грязной грешницей (начинаются «контрольные взвешивания» по несколько раз в день: «Сильно ли я нагрешила?»). Чувство вины трансформируется в ощущение себя «жирной», а попытка избавиться от него — это бесконечные ритуалы отжиманий, приседаний, пробежек по лестницам.

Сегодня тело должно свидетельствовать о том, что его хозяин искупил грехопадение: он страдал, голодал, изводил себя тренировками, отказывал себе в радостях земных, и кубики пресса, которые не стыдно предъявить миру, явное тому доказательство. Культ служения телу становится новой религией, и эта идея не нова, ее уже не раз описали в англоязычной литературе<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> См., например: Michelle M. Lelwica The Religion of Thinness: Satisfying the Spiritual Hungers Behind Women's Obsession with Food and Weight (Мишель Лельвина «Религия худобы: как удовлетворить духовный голод, стоящий за одержимостью женщин едой и весом»).

И именно поэтому я хочу напомнить вам первый библейский сюжет. Ветхий Завет — книга образов, метафор и архетипов, где каждое слово имеет многоуровневое значение (с чем связаны трудности перевода с древнееврейского на современные, более техничные языки), — поможет нам начать разговор о психологии сформировавшейся связки тела и стыда. Итак, библейский текст говорит нам о последствии грехопадения Адама и Евы: «И открылись глаза у них обоих, и узнали они, что наги, и сшили смоковые листья, и сделали себе опоясания» (Бытие 3:7). Чего же они устыдились на самом деле? Что такое увидели, чего не замечали раньше? И почему именно постыдными стали их тела?

Красота — в глазах смотрящего, но, чтобы увидеть красоту, смотреть он должен с любовью. Только полюбивший человек может найти необычайную красоту в том, кто еще вчера был для него всего лишь одним из семи миллиардов жителей Земли. То, что до грехопадения (то есть разъединения с источником любви — Богом) было в избытке, становится дефицитом. Теперь любовь другого человека надо заслужить, имея определенные качества, и даже родственная связь больше не гарантия любви — вспомним, сколько в мире семейного насилия. Врожденная потребность быть любимым у нас никуда не делась, но удовлетворить ее теперь непросто.

«По замечательному слову Иоанна Лествичника, любовь не знает стыда. Действительно, близкие люди не стыдятся своей наготы. И, напротив, там, где появляется потребность в одеждах, в препоясаниях, это уже некая отчужденность людей друг от друга проявляет себя. Уже с этой страницы Библии начинается путь в тот тупик, где Сартр скажет: ад — это другой. Другой, который всегда рядом со мной и смотрит на меня. После этого “грехопадения” они делают себе препоясания из листьев»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Из лекции диакона Андрея Кураева «В чем согрешили Адам и Ева» (<http://www.pravmir.ru/v-chem-provinilis-adam-i-eva-lekciya-andreya-kuraeva-v-video-formate>).

Адам и Ева, существа, созданные из двух миров — духовного и материального, вдруг остались только с миром материальным и, кроме него, ничего не способны были видеть и воспринимать. И тело, которое раньше не было причиной стыда, приняло на себя удар, ибо Адам и Ева потеряли способность незамутненного восприятия причинно-следственных связей, происходящих внутри них. Они ощутили свои границы и всю трагедию отчуждения от единства с Богом. Их желание прикрыть наготу — попытка избавиться от этих нахлынувших чувств через манипуляции с материальным. Быть может, так и зародился механизм психологической защиты, который сегодня принято называть «проекцией». В двух словах, этот механизм заключается в том, что человек ищет проблему вдали от ее истинного источника.

## Что такое проекция?

За концептуальной фразой-метафорой: «Я чувствую себя толстой» — скрываются совершенно разные ощущения, но попробуйте понять, что именно вы чувствуете: уязвимость; потерю контроля; тревогу о том, чему невозможно подобрать слова; отвращение к себе... Вес почувствовать нельзя, а эмоции — можно.

Психологический механизм проекции как одно из «встроенных» свойств нашей психики известен многим, однако стоит напомнить, зачем он существует и как функционирует. Механизм проекции работает примерно как проектор для диафильмов из нашего детства: заряженный пленкой, он испускает в пространство лучи, которые встречают материальный объект и показывают на нем свою внутреннюю картинку. И кажется, будто этот объект-экран показывает картинку, но ведь, если сдвинуть его, изображение пропадет.



Потребность в амулетах, которые оберегали бы нас от собственных страхов, — вечное свойство человеческой психики. Дети (и взрослые) берут с собой в кровать плюшевые игрушки — это средство избавления от ночной тревоги. В Гватемале родители дают ребенку маленькую корзинку, в которой лежат куколки, сделанные из дерева и ткани. Перед сном ребенок рассказывает одной из кукол о какой-то своей тревоге, а затем кладет ее под подушку. Ночью родители вынимают куклу из-под подушки и прячут ее, а ребенок думает, что игрушка забрала его страхи и унесла далеко-далеко.

У женщин есть амулеты против страха старения — всевозможные косметические средства. И хотя пусть многие из них действуют как плацебо, с психологической точки зрения в этом нет ничего плохого: ведь чем больше вы контактируете с нелюбимой частью тела, чем больше заботитесь о ней, втирая крем, тем больше принимаете ее. Индустрия красоты успешно продает людям чувство уверенности в себе, создавая баночки, содержимое которых дает надежду обрести контроль над временем.

---

ИНДУСТРИЯ КРАСОТЫ  
УСПЕШНО ПРОДАЕТ  
ЛЮДЯМ ЧУВСТВО  
УВЕРЕННОСТИ  
В СЕБЕ, СОЗДАВАЯ  
БАНОЧКИ,  
СОДЕРЖИМОЕ  
КОТОРЫХ ДАЕТ  
НАДЕЖДУ ОБРЕСТИ  
КОНТРОЛЬ НАД  
ВРЕМЕНЕМ

---

психики известно с начал времен<sup>1</sup>. Но через тело-объект мы можем передавать и любовь, формировать любовь к себе и ощущение любви к телу: «Формирование образа тела также находится под влиянием качества прикосновений, которые получает маленький ребенок. Вайс (Weiss, 1990) сделал обзор литературы о взаимосвязи между тактильным опытом и развитием восприятия тела. Он цитирует исследования, утверждающие, что, если к младенцу не прикасаются и не держат достаточно на руках в раннем возрасте, у него может сформироваться нарушенный образ тела. <...> Как показывают эти обширные изыскания, существуют поразительные доказательства в пользу важности прикосновения во взаимодействии родителей со своими детьми. Прикосновение является частью первичного словаря правого полушария»<sup>2</sup>.

Не поэтому ли так сильно проявляется нелюбовь к телу, бесконечные к нему придирки и недовольство им у людей, чье детство прошло без родительской любви или в токсичной парадигме «не бери на руки, а то потом не слезет». Но, как точно пишет Людмила Петрановская в своей книге «Тайная опора»<sup>3</sup>, лишь удовлетворенная потребность

---

<sup>1</sup> Например, об этом можно почитать в книге Зигмунда Фрейда «Тотем и табу» (Totem and Taboo: Resemblances Between the Mental Lives of Savages and Neurotics, or Totem and Taboo: Some Points of Agreement between the Mental Lives of Savages and Neurotics, (German: Totem und Tabu: Einige Übereinstimmungen im Seelenleben der Wilden und der Neurotiker)), посвященной прояснению позиций психоанализа в области археологии, антропологии и религии. У книги есть подзаголовок: «О соответствиях в душевной жизни дикарей и невротиков» (в русском переводе менее точно: «Психология первобытной культуры и религии»).

<sup>2</sup> Влияние прикосновения на образ тела (отрывок из части 2 книги Ф. Бус и Э. Дженберг Theraplay) («Игротерапия»).

<sup>3</sup> Петрановская Л. Тайная опора. Привязанности в жизни ребенка. — М.: АСТ, 2015.

в любви на определенном этапе развития «отпускает» человека. И девочка, которую любили и обнимали родители, не будет готова, став женщиной, душу дьяволу продать за эпизодическую искру нежности партнера по неизмеримо высокой цене — от насилия до алкоголизма. То, что не находит удовлетворения в свое время, надолго остается открытой раной, замутняющей трезвое восприятие людей и событий. Сначала человек проходит идентификацию в семье, затем в группе, а потом у противоположного пола, и на всех этих этапах он ищет любовь. И чем сильнее была неудача на предыдущем уровне, тем больше он будет возлагать надежды на последующий. Если ни семья, ни группа не дали любви, понимания и приятия, человек будет ожидать слишком многого от межличностных отношений — такова «программа» нашей психики.

Это только кажется, что можно жить абсолютным атеистом, посмеиваясь над отсталыми людишками с их бессмысленными ритуалами. Но потребность в религии идет в комплекте с психикой. Когда вы покупаете ноутбук, там уже установлена операционная система, а если вы родились человеком, то получаете при рождении предустановленный набор «религиозных» потребностей той или иной степени выраженности.

Вы можете не исповедовать традиционные религии и не соблюдать, например, пост. Но психические процессы запустят в вашем сознании потребность в трансформации и очищении и, как следствие, приведут вас к диетам, детоксу, клизмам и сбросу «жира».

Такой подход, в отличие от религиозных обрядов, не утолит духовного голода, он лишь на время прикроет проблему. Ведь источник «грязи», как мы уже выяснили, таится вовсе не в теле, а совсем в других «местах» — в чувствах и продуктах работы подсознания.

Маркетологи прекрасно знают об этой особенности психики (еще бы, ведь в индустрии красоты миллионы

долларов тратятся на исследования психологии потребителя!) и успешно продают детокс-программы и процедуры в спа-комплексах, дающие «ощущение чистоты».

Сегодня недовольство собой относится не к поступкам, когда мы обижаем ближнего своего или проходим мимо страждущего, и не к психогигиене. Оно относится к складкам, морщинам и «неправильному» отложению подкожного жира. Грех теперь не оскоромиться в пост, а питаться углеводами после шести вечера. В Средние века придумывали способы «чистого» секса: в темноте, в ночной рубашке, в определенной позе с минимальным телесным контактом, исключительно ради зачатия детей. А сегодня люди боятся «испачкаться» об еду: «Десерт обязательно должен быть без сахара, этот кусок лишь ради здоровья, и никто не узнает, если я съем его».

Приведу цитату из книги Януша и Станислава Талалажей «Самые невероятные в мире — секс, ритуалы, обычаи»:

У некоторых народностей Африки до сих пор бытует поверье, что половые сношения оскверняют тех, кто ими занимается. Более того, оскверняются не только партнеры, но и «невинные люди», которые могут находиться в непосредственной близости от главных виновников. Этим, например, отличается народность бечуана, обитающая в Южной Африке. Человек, имевший недавно половое сношение, не имеет права посещать больных, ибо производимый им оскверняющий эффект может оказаться настолько интенсивным, что пациент рискует никогда не выздороветь. Наиболее опасная стадия такого осквернения имеет место, когда больной слышит голос человека, недавно совершившего половой акт. В силу этой причины все, кто ухаживают за больными, должны обязательно воздерживаться от половых сношений до тех

пор, пока их подопечные окончательно не оправятся. Страх осквернения через секс настолько велик, что после полового акта участники его приступают к особым ритуалам очищения.

Голод — сексуальный или физиологический — способен разбудить в человеке зверя. Страх перед властью этого зверя и ощущение его мощи никогда не давали людям покоя. Философы разных эпох размышляли над тем, как укротить и подчинить внутреннего монстра, только вот только клетка-запрет не самый эффективный инструмент для этого.

Но только ли древняя проблема проекции стыда на материальное тело лежит в основе того, что миллионы женщин по всему миру живут в бесконечном телесном стыде вне зависимости от того, как они выглядят, сколько весят и сколько едят? На мой взгляд, это лишь основание пирамиды<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Кстати, о пирамидах. Вертикаль — это первое, что усваивает ребенок в пространственной ориентации в мире. Все хорошее, желанное и спасительное для него приходит сверху: мамы заботливые руки, защита папы — такого сильного и большого, чтобы дотянуться до него взглядом, нужно смотреть вверх. Люди могут путать лево и право, но только не верх и низ — это глубоко встроено в психику. Забавно, что схема правильного питания подана именно в виде пирамиды: в ее основании — овощи, фрукты, злаки, наверху «вредная еда», которую можно совсем чуть-чуть. Пирамида — магический, универсальный, архетипический образ, который можно встретить во множестве культур и эпох. И что же там, на недостижимой божественной вершине «пищевой пирамиды»? Самое желанное и недоступное, то, что нужно заслужить, что принесет спасение и облегчение? Просветление, самореализация? Нет, там — кусок торта. А ведь идею системы правильного питания (спорную, но это отдельная тема) вполне могла бы донести любая круговая диаграмма...

## ГЛАВА 2

---

### Тело как социальный лифт для женщины

В 2009 году на конференции, посвященной расстройствам пищевого поведения, одна из ведущих специалистов по расстройствам пищевого поведения, Маргери Ганс (Margery T. Gans), посвятившая много лет изучению анорексии и булимии, выступила с докладом<sup>1</sup> о возникновении в современном обществе «худого идеала женщины».

Речь в докладе в первую очередь шла о социальном статусе, причем не женщины, а мужчины. «Идеал худобы» западного мира берет свое начало из концепции, что женщина — собственность и символ статуса мужчины. В XVII веке идеалом была мягкая, округлая, пухленькая женщина<sup>2</sup>, потому что лишь богачки могли есть про-

---

<sup>1</sup> Gans, Margery. *What`s It All About? Attending to the Meaning of Eating Disorder*. Paper presented at the Collaborative Ways to Address Disordered Eating on Campus: It Takes a Village conference. Cambridge, MA, April 17–18, 2009.

<sup>2</sup> То, что сегодня считается «здоровой» пищей, то есть едой, благодаря которой должно сформироваться тело, вписывающееся в современные стандарты, не всегда считалось полезной и «правильной». Например, морепродукты (морские гады) были пищей рабов, и не раз рабовладельцев критиковали за то, что они кормят своих людей такой опасной гадостью. Вот цитата из книги Инги Сэффрон (Inga Saffron) «Икра» (Caviar): «Пищей для рабов

дукты из дорогих муки и масла, вести сидячий образ жизни и не работать на полях под палящим солнцем. Это позволяло им иметь формы, которые воспевал Рубенс, и белую кожу. Вплоть до начала XX века загар считался главным признаком низкого происхождения. Аристократки прятались под зонтиками, в тени, чтобы иметь светящуюся, словно фарфор, кожу. Неудивительно, что княжну Волконскую не хотели пускать в Дворянское собрание после того, как однажды на пляже она подставила солнцу оголенные руки и ноги. При дворе испанской королевы Изабеллы провинившихся фрейлин принуждали загорать, чтобы те потом не могли появиться в обществе. А если хотите подробно почитать об обряде пищевого насилия (раскармливания девочек с раннего возраста) и методах приведения тела к идеалам «полноты», наберите в интернет-поисковике «гаваж Мавритания». Гаваж как традиция появился в Мавритании, когда многие зажиточные семьи держали рабов. Мужчины были в основном заняты физическим трудом, что позволяло им оставаться худыми, а женщины двигались мало, потому что заботы о детях и доме лежали на прислуге. Считалось, что крупная женщина может дать здоровое потомство — на этом в первую очередь и основывалась их привлекательность.

Гаваж существует в Мавритании до сих пор. Как и во многих традициях насилия над женщинами, роль главных «инквизиторов» играют бабушки и матери, которые заставляют девочек переедать «ради их счастливого будущего». Мужчины почти не участвуют в этом процессе. Мавритания — страна закрытая, поэтому трудно оценить масштабы проблемы, однако некоторая статистика все же существует. В 2001 году американская исследовательская

---

были лобстеры. Например, местное самоуправление Лонг-Айленда, исходя из христианского чувства сострадания, запретило рабовладельцам кормить рабов лобстерами чаще двух раз в неделю».

фирма Measure DHS провела исследование и установила, что около 22% мавританских женщин в детстве кормили насильно. У половины этих женщин развито ожирение или избыточный вес, многие страдают диабетом, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Местные власти отмечают, что некоторые женщины настолько тучны, что с трудом могут двигаться. В ходе исследования, в котором принимало участие семь тысяч взрослых женщин, 15% из них заявили, что в детстве из-за переедания у них появлялись растяжки на коже. Каждая пятая призналась, что ей ломали большие пальцы ног, чтобы заставить есть. Каждая третья сожалела о том, что ей приходилось переедать. Многие рассказывали о проблемах со здоровьем, о том, что им больно ходить. Избыточный вес усложнял им течение беременности<sup>1</sup>. Нужно понимать, что процедура насильственного кормления мучительна. Девочкам массируют кожу на животе, чтобы в него помещалось как можно больше пищи, если ребенка вырвет от переедания, то он все равно должен будет съесть все положенное. Как и любые практики приведения тела к социальным стандартам, гаваж мало считается с тем, чего хочет тело. Важно, чего общество ждет от тела.

В середине XIX века набрала обороты Великая индустриальная революция. Ручного труда и людей, занятых им, стало заметно меньше, появился и окреп средний класс. Тогда для мужчины было престижным иметь хрупкую жену: маленькая, худенькая, она порхала по дому, словно птаха, и просто физически не могла работать, даже если бы захотела. Своей внешностью женщина подчеркивала, что ее муж в состоянии один содержать семью. Конечно, здесь прослеживается прямое противоречие идее женского предназначения: ведь не худышка, а полнокровная, здоровая, сильная женщина способна зачать, выносить, родить и выкормить

---

<sup>1</sup> По материалам статьи Готам Наик в *The Wall Street Journal*.



многочисленное потомство. Но к тому времени полным ходом шло развитие не только промышленности, но и медицины. Она стала более доступной, детская смертность упала: женщине больше не нужно было рожать по 10–15 детей. Развитые же государства делали ставку не на количество населения, а на его качество. Значительно увеличился период обучения детей, что легло дополнительным финансовым бременем на родителей — теперь поставить на ноги всех своих отпрысков могли единицы. Впрочем, со временем рождаемость падала, потому что женщине «позволили» рожать меньше. Ей больше не требовалось демонстрировать свою стать и безупречное физическое здоровье.

Отношение мужчины к женщине как к товару можно встретить в истории разных стран. Например, в России такая традиция существовала не только по отношению барина к своим крепостным, но и внутри крестьянской общины: «Если “девичья пора” заканчивалась, а замужество так и не предвиделось, то девушка рисковала остаться без мужа — “погибнуть”, “пропасть”. Затянувшееся девичество рассматривалось как время остановки роста — “сидения”, “переспевания”. Девушку сравнивали с коробочкой мака, которая никак не может рассыпаться на зернышки, называли ее “засидкой” (словно залежалый и портящийся товар), “надолбой”. В разных местностях возраст, с которого девушка считалась “засидкой”, определялся по-разному: например, в южнорусских областях девушке полагалось вступить в брак до 18 лет, в центральных и среднерусских областях, на большей части территории Русского Севера — до 22–23 лет, в отдельных северных районах до 25–27 лет. Но повсюду отношение к девушке-“засидке” было резко неодобрительным, ведь она не смогла или не захотела вовремя выполнить свой долг перед Богом и людьми. Община, осуждая “засидку”, была заинтересована в продолжении “крестьянского рода-племени” и старалась помочь ей покончить с девичеством, выдать замуж “хоть за вдовца, хоть

за проезжего молодца”. В некоторых селах вплоть до середины XIX века сохранялся древний обычай возить “засидевшуюся” девушку по селу на санках или в корыте, останавливаясь перед домами, где жили парни, с криками: “Поспела, поспела!” или “Кому нужна надолба?”<sup>1</sup>».

В Англии существовала традиция продажи жены, потому что развестись по взаимному согласию в привычном нам смысле было почти невозможно. Муж надевал на шею, руку или талию жены поводок, приводил ее на аукцион и отдавал тому, кто предлагал самую высокую цену. Обычай сохранился вплоть до начала XX века, и, хотя он не имел под собой правовых основ, местные власти часто закрывали глаза на эти дикие аукционы: слишком устойчивым было отношение к женщине как к товару. Интересно, что в Библии подчеркивается изначальное, задуманное Богом равенство мужчины и женщины: «И сказал Бог: сотворим человека по образу Нашему, по подобию Нашему... И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их» (Бытие 1:26-27). Бог творит мужчину и женщину равными, и лишь после грехопадения нарушился изначальный ход событий. Пришествие в мир Христа ознаменовано восстановлением изначального Божьего замысла, в том числе и равенства полов. Но даже христианскому миру понадобятся столетия, чтобы женщина перестала восприниматься мужчиной как товар. Нельзя сказать, что сегодня мы преодолели эту проблему.

В XXI веке тело все еще остается социальным маркером: богатые женщины могут позволить себе дорогую качественную еду, а не дешевый фастфуд и свободное время для сна, у них есть персональный тренер, косметолог, они ходят в солярий и ездят в жаркие страны в разгар зимы

---

<sup>1</sup> Орывок из книги И. И. Шангиной «Русские девушки», в которой рассказывается о жизни крестьянских девушек преимущественно северных и центральных губерний европейской России во второй половине XIX — начале XX века.

(загар теперь признак финансового достатка). Критерии «идеального тела» осталась теми же: на первом месте — социальный статус, а вовсе не фертильность или здоровье. Возможно, люди путают причинно-следственную связь. Ведь это не фотомодель Твигги задала моду на худобу — она стала иконой, потому что пришло ее время. А худые женщины были всегда, просто их не воспринимали как моделей и идеалы красоты. Долгое время стройность была признаком нищеты или болезни: девица могла быть худенькой в том случае, если ее недокармливали отец с матерью, — значит, семья совсем бедная, а это плохо для будущих родственников со стороны жениха.

Интересно, что сегодня женское освобождение от зависимой роли, борьба за равноправие и получение мужских привилегий ведется опять-таки и на телесном фронте: образ мощной, «мышечной» женщины, которая, не покладая штанги, работает в спортзале над своим телом, становится укором для «жирных» и «плоских» — тех, кто снова не подходит под идеал времени. Мягкость живота преступна — он должен быть в кубиках-доспехах и демонстрировать силу воли и крепость духа. Борьба с жиром, который провозглашен главным врагом женщин, ведется без оглядки на здоровье: ведь когда используется образ войны<sup>1</sup>, все средства становятся хороши и утраченные жизни никто не считает. Так ведь?

Один из «гениальных» маркетинговых ходов для увеличения продаж косметики — медиализация стандартов

---

МЯГКОСТЬ ЖИВОТА  
ПРЕСТУПНА — ОН  
ДОЛЖЕН БЫТЬ  
В КУБИКАХ-  
ДОСПЕХАХ  
И ДЕМОНИСТРИРОВАТЬ  
СИЛУ ВОЛИ  
И КРЕПОСТЬ ДУХА

---

---

<sup>1</sup> Это не художественное преувеличение: существуют фитнес-программы, которые называются fathunters (охотники за жиром), и есть немало средств, называемых fatkillers (убийцы жира).

красоты, то есть когда ты не просто некрасивый, а «больной», если не соответствуешь определенным стандартам. Еще лет 40 назад некоторые косметические средства стали продаваться только в аптеках, чтобы внушить покупателю: это не просто баночка с кремом, а лекарство. Изначально медицина занималась процессами, угрожающими жизни. Однако собственная внешность интересует женщин гораздо больше, чем, например, ежегодный профилактический осмотр у гинеколога. И сегодня одна из самых денежных отраслей медицины — эстетическая медицина, которая изначально была направлена на восстановление после травм, ожогов, врожденных дефектов внешности, угрожающих жизни, а теперь в основном занимается уменьшением одних частей тела и увеличением других.

Целлюлит, как и растяжки, не представляет опасности для здоровья и возникал у женщин во все времена. Это показатель естественного течения жизни и нормальный процесс: так тело реагирует на происходящие с ним возрастные изменения. Жир и «объемы» не всегда были женскими врагами и уж тем более не считались уродством. И лишь недавно женщины объявили им войну. В своей книге «История красоты» французский историк Жорж Вигарелло (Georges Vigarello) подчеркивает, что «история с целлюлитом берет начало от... традиции тщательной оценки [тела], которая сегодня более, чем когда-либо, пытается бороться с несовершенствами и разрушением тела».

Достаточно пройти по картинным галереям и посмотреть на женские образы прошлых эпох, чтобы заметить эту эволюцию. Например, в мадридском музее Прадо на картине Рубенса «Три грации» вы обнаружите обилие «апельсиновой корки» на телах прекрасных героинь. Этот шедевр живописи был создан в XVII веке и отражает идеал красоты тех времен.

Кстати, само слово «целлюлит» возникло относительно недавно: во Франции в конце XIX века. Первое его

появление датируется 1873 годом — во французском словаре Littré&Robi «целлюлит» описывается как «воспалительный процесс в клетках ткани или между слоями тканей». «Но в те времена врачи использовали этот термин для описания совсем других процессов, нежели сейчас», — отмечает Розелла Джиджи (Rossella Ghigi), профессор Университета Болоньи. Около 15 лет назад она написала работу по истории целлюлита — одну из немногих на эту тему<sup>1</sup>.

Между двумя мировыми войнами во французских СМИ увеличилось число публикаций на тему целлюлита. Парижские салоны красоты стали активно предлагать средства от этой «проблемы», а на страницах женских журналов появились советы экспертов и письма читателей, озабоченных проблемой целлюлита. По словам Джиджи, которая проанализировала журналы о моде тех времен, «это было безумство, подпитываемое как врачами, так и читателями. До появления в печати первой статьи о целлюлите никто не интересовался, как от него избавиться».

Возьмем, например, ежемесячный журнал *Votre Beauté*, созданный в 1933 году Эжен Шуэллер, основательницей L'Oréal (сегодня это одна из крупнейших косметических компаний, владеющая такими брендами, как Maybelline, Lancôme и Kiehl's). В феврале 1933 года издание опубликовало большую статью о целлюлите, подписанную «Dr. Debес». В ней целлюлит описывался как смесь «воды, токсинов, жиров и продуктов распада, которые образуют бесполезный состав для организма». Доктор утверждал, что целлюлит — вид инфекции, с которой физические упражнения справиться не могут. Читатели сразу же забросали редактора тревожными письмами. В одном из них был вопрос о природе этой «болезни». Ответ последовал

---

<sup>1</sup> Rossella Ghigi. Le corps féminin entre science et culpabilisation (Розелла Джиджи. Женское тело между наукой и виной) [http://www.cairn-int.info/abstract-E\\_TGS\\_012\\_0055--the-female-body-between-science-and.htm](http://www.cairn-int.info/abstract-E_TGS_012_0055--the-female-body-between-science-and.htm)).

следующий: «Целлюлит разрушает тело. Это смесь воды и веществ, которая больше похожа на мочу, чем на кровь или воду... Целлюлит может быть вызван разными вещами,

например слишком тугим поясом на бедрах, который мешает циркуляции крови».

---

«ЦЕЛЛЮЛИТ –  
НОВЫЙ ВИД ЖИРА,  
ОТ КОТОРОГО ВЫ ЕЩЕ  
НЕ ИЗБАВИЛИСЬ»

---

Долгое время тема целлюлита оставалась актуальной лишь во Франции, но потом распространилась по всему миру, в первую очередь в США. Опять же по архивам глянцевого журналов мы можем проследить, как работала пропаганда.

15 апреля 1968 года американский *Vogue* выходит с выносом на обложке: «Целлюлит — новый вид жира, от которого вы еще не избавились». В своем бестселлере «Миф о красоте» американская писательница Наоми Вульф<sup>1</sup> замечает, что с этой обложки началась тенденция говорить о взрослом женском теле как о «состоянии»: тело молодой женщины с его естественными процессами изменения в объемах и пропорциях объявляется не просто некрасивым, а болезненным. Здоровым может быть лишь то, что молодо выглядит, а все, что выдает возраст, — источник стыда и тревоги, и люди были готовы отдать многое, чтобы откупиться от этих чувств.

Вскоре концепция целлюлита, словно бумеранг, вернулась в Старый Свет. По словам Розеллы Джиджи, термину «целлюлит» понадобилось совсем мало времени, чтобы укорениться в английском сознании: «В 1986 году в энциклопедии *Britannica* был лишь термин *cellulitis*, который определялся как “воспаление”. Двадцать лет спустя в ней присутствует лишь термин *cellulite*, который определяется как “жировые отложения”».

---

<sup>1</sup> Вульф Н. Миф о красоте. Стереотипы против женщин. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016.